Laufbänder

Bedienungsanleitung

ELITE Entertainment

HORIZON FITNESS

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise — 3
Zusammenklappen und Transport — 6
Standposition, Strom und Sicherheitsstopp — 7

Elite Entertainment — 8
Schnellstart — 9
Anzeige — 12
Programme — 14
Wettlauf Programm — 27
Herzfrequenz Programm — 28
Benutzerprogramm — 30
Betriebsanleitung TV Bildschirm — 31
Bedienungsanleitung DVD--Player — 39
Fehlersuche — 48
Häufig gestellte Fragen — 50
Wartung und Pflege — 52
Trainingsgrundlagen — 53

Trainingsprogramm — 54
Erreichen der Ziele — 55
Wochenplan — 56
Monatsplan — 57
Garantiebestimmungen — 58

ACHTUNG!

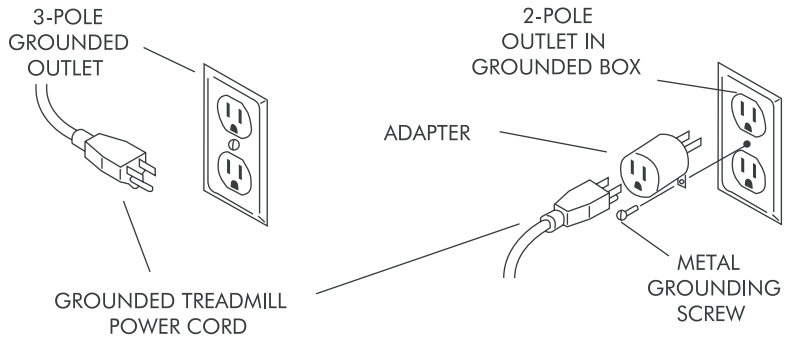
Lesen Sie die komplette Bedienungsanweisung, bevor Sie Ihr Laufband benutzen und bewahren Sie diese auf.

Sicherheitshinweise

Bitte bewahren Sie diese auf
Lesen Sie die komplette Bedienungsanweisung, bevor Sie Ihr Laufband benutzen.
Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

Achtung! Verbinden Sie Ihr Laufband nur mit dem mitgelieferten Kabel. Vergewissern Sie sich, dass Sie dieses nur an eine geerdete Steckdose anschließen

Beachten Sie: Die unten abgebildete Zeichnung bezieht sich auf die amerikanische Version des Laufbandes. Für den deutschen Markt ist ein herkömmliches, ohne Adapter zu nutzendes Stromkabel beigefügt.



Warnung!

Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- Nutzen Sie das Laufband niemals, bevor Sie nicht den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigt haben.
- Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in den Rollen verfangen könnte.
- Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.
- Das Laufband sollte nicht von Kindern benutzt werden.
- Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.
- Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie das Laufband transportieren.
- Entfernen Sie nicht die Motoren- oder Rollenabdeckung Ihres Laufbandes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.

Kinder

- Das Laufband sollte nicht von Kindern benutzt werden.
- Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

Reinigung

- Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitnessgerätes

Weitere Sicherheitshinweise zum Gebrauch Ihres Fitness Laufbandes

Achtung!

Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in den Rollen verfangen könnte.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen.

Wichtig!

Im Ihr Laufband vor Beschädigungen zu schützen, ist es unbedingt notwendig, dass Sie es an eine ausreichend gesicherte Stromquelle anschließen, und keine weiteren elektronische Geräte an dieser Stromquelle angeschlossen sind.

Weiterhin ist es sehr wichtig, dass Sie ihr Laufband nur im Haus und in wohl temperierten Räumen nutzen.

Gratulation zum Kauf Ihres Horizon Fitness Laufband. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Horizon Fitness Laufband ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Horizon Fitness Laufband kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Horizon Fitness Laufband überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Laufband vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

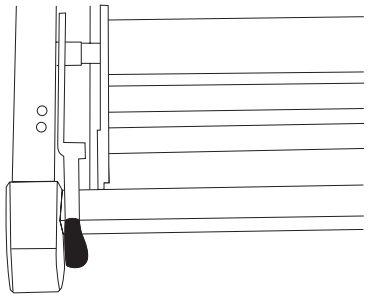
Achtung! Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen. Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

Aufbau

Wichtig! Folgen Sie beim Aufbau Ihres Laufbandes den in der Aufbauanleitung vorgegebenen Schritten.
Um spätere knarr oder quietsch Geräusche zu vermeiden ziehen Sie alle Schrauben fest an. Nach einem korrekten Aufbau sollte kein Spiel zwischen Armstangen, Konsolenmast und Konsole vorhanden sein.

Zusammenklappen

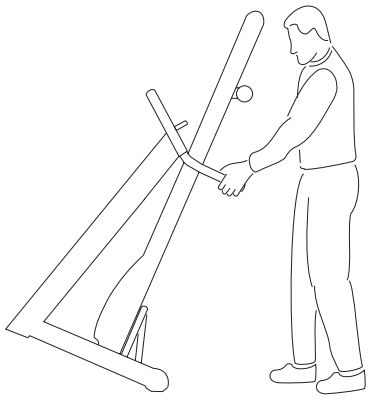
Fassen Sie das hintere Ende Ihres Laufbandes. Heben Sie dieses vorsichtig bis in eine aufrechte Position an. Stellen Sie sicher, dass das Deck richtig in der Halterung einrastet, bevor Sie das Laufband bewegen.



Transport

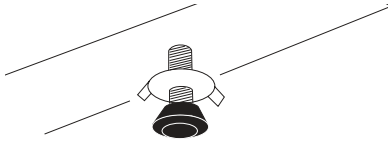
Ihr Horizon Fitness Laufband ist mit zwei Transportrollen am Hauptrahmen ausgestattet. Um es zu transportieren, vergewissern Sie sich, dass das Laufband zusammengeklappt und in der Halterung eingerastet ist. Greifen Sie dann die Armstangen, kippen das Laufband zu sich und rollen es.

Vorsicht! Das Laufband ist schwer, seien Sie vorsichtig beim Transport und lassen Sie sich gegebenenfalls durch eine zweite Person helfen.



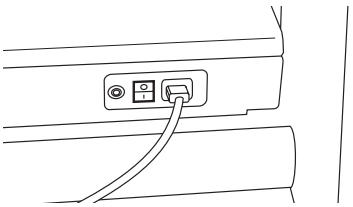
Optimale Standposition

Um das Laufband optimal nutzen zu können, müssen Sie darauf achten, dass das Laufband eben steht. Ihr Laufband ist dafür mit verstellbaren Füssen zum Höhenausgleich ausgerüstet. Stellen Sie diese so eine, dass das Laufband eben steht und sichern dann diese Position, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen drehen.



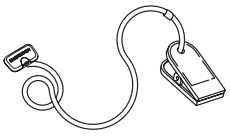
Anschalten

Vergewissern Sie sich, dass das Laufband-Kabel mit einer Steckdose verbunden ist. Drücken Sie nun den Schalter neben der Kabelbuchse in die On-Position. Nun leuchtet das Lämpchen, ein Ton ertönt und die Konsole schaltet sich ein.



Sicherheitsclip

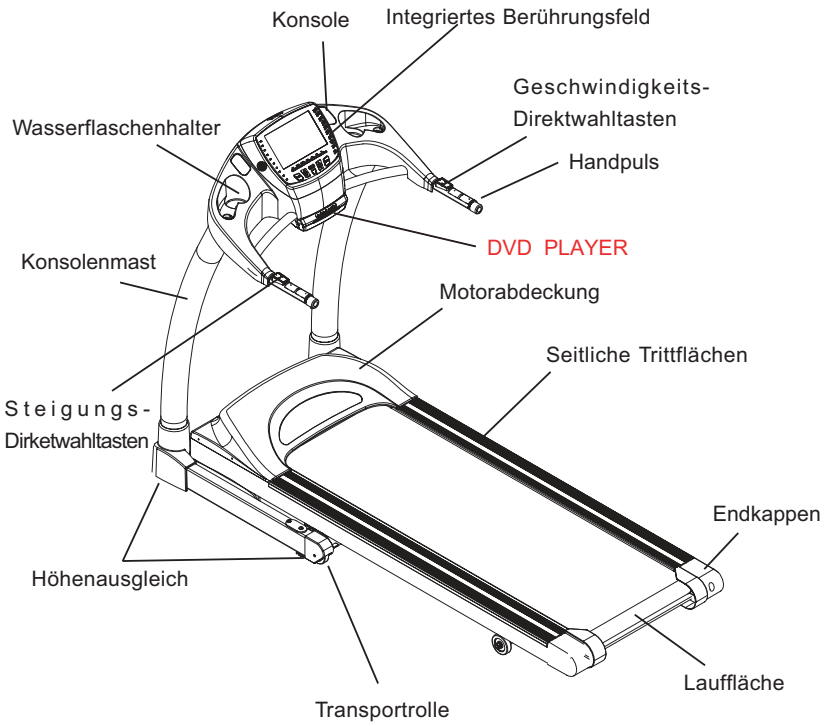
Ihr Laufband funktioniert nicht, ohne dass Sie den Sicherheitsclip auf dessen Halterung befestigt haben. Befestigen Sie die Klammer am Ende des Sicherheitsclips fest an Ihrer Kleidung. Der Sicherheitsclip stoppt das Band, wenn Sie hinfallen oder wegrutschen sollten. BENUTZEN SIE DAS LAUFBAND NIEMALS, OHNE DASS DER SICHERHEITSCLIP AN IHRER KLEIDUNG BEFESTIGT IST.



Stellen Sie sich nicht auf die Lauffläche

Während Sie Ihr Laufband programmieren, stellen Sie sich nicht auf die Lauffläche, sondern nutzen Sie die Trittflächen an beiden Seiten. Stellen Sie sich erst auf das Band, wenn das Laufband läuft. Starten Sie das Laufband niemals mit einer hohen Geschwindigkeit.

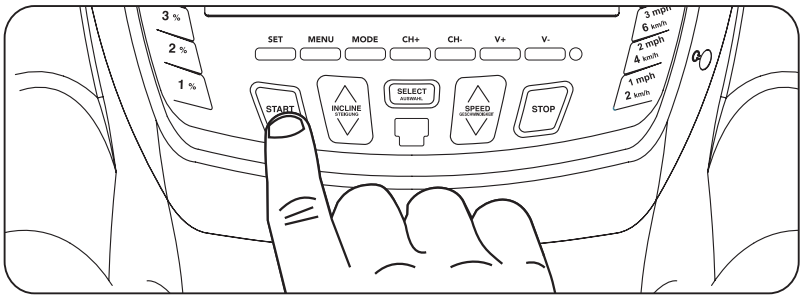
Elite Entertainment



Schnellstart

Schnellstart

Drücken Sie Start um mit dem Training im manuellen Modus zu beginnen.

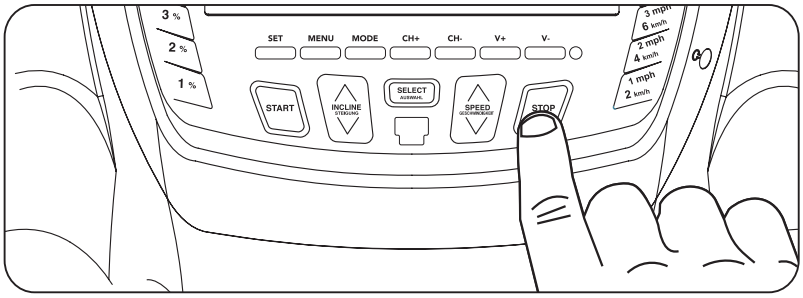


Pause

Drücken Sie die Stop - Taste um mit dem Training auszusetzen.

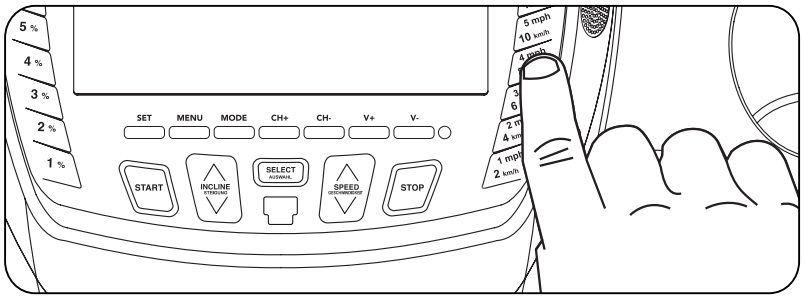
Reset

Drücken und halten Sie die Stop - Taste um alle Werte auf Null zurückzustellen.



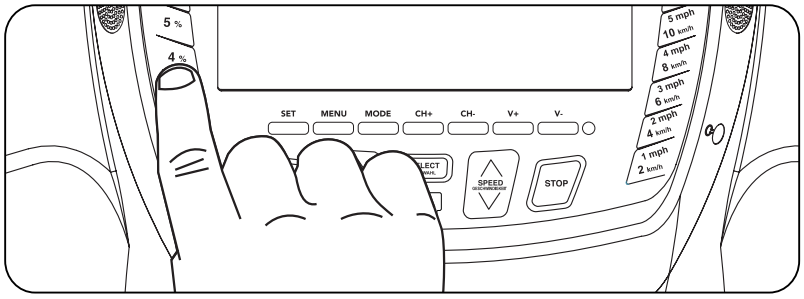
GESCHWINDIGKEITSDIREKTWAHL

Sie können während einem Programm schneller eine gewünschte Geschwindigkeit einstellen, indem Sie auf die entsprechende Geschwindigkeitstaste drücken. Beachten Sie: Wenn Sie sich dabei in einem Programm mit Geschwindigkeitswechsel befinden, ändert sich dadurch das gesamte Programmmuster.
Beispiel:
Im Programm P2 liegt die Anfangsgeschwindigkeit bei 4.0 km/h, wenn Sie nun mit der Geschwindigkeitsdirektwahltaste 6.0 km/h auswählen, verändern sich alle weiteren Sequenzen auch um 2.0 km/h.



GESCHWINDIGKEITS- UND STEIGUNGSWECHSEL

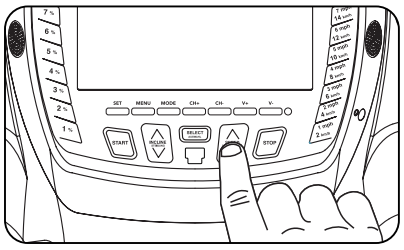
Mit Hilfe der (+) und (-) Tasten können Sie während einem Programm die Geschwindigkeit und Steigung erhöhen oder verringern. Beachten Sie: Dies ist nur während eines Programms möglich, dabei verändert sich das Gesamtmuster des Programms.
Beispiel: die Anfangsgeschwindigkeit in P2 beträgt 4.0 km/h, wenn Sie diese auf 6 km/h erhöhen, verändern sich alle weiteren Sequenzen auch um 2.0 km/h.



Einstellen

Einstellen der Trainingszeit

Drücken Sie die Pfeil (hoch, runter)-Tasten um die Trainingszeit einzustellen. Wenn Sie die gewünschte Trainingszeit ausgewählt haben, drücken Sie die Select (Auswahl) Taste.

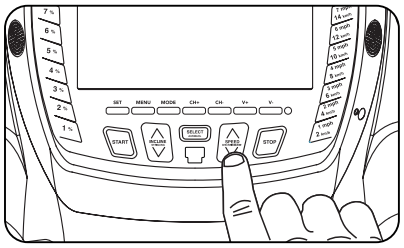


(SCHWIERIGKEITSGRAD) AUSWÄHLEN

Wählen Sie mit Hilfe der + oder – Speed (Geschwindigkeits) Taste ein Programm-Level (Schwierigkeitsgrad) von 1-10 aus. Dies ist nicht bei allen Programmen möglich. Bestätigen Sie die Eingabe mit der SELECT (AUSWAHL) Taste.
Mit Hilfe der (+) und (-) Tasten können Sie auch während einem Programm das Level (Schwierigkeitsgrad) verändern. Beachten Sie: Dabei verändert sich das Gesamtmuster des Programms.

EINE TRAININGSZEIT AUSWÄHLEN

Wählen Sie nun eine Trainingszeit aus, indem Sie die + oder – Speed (Geschwindigkeits) – Taste drücken, oder Sie nutzen die vorgegebene Trainingszeit. Wenn Sie bei der gewünschten Trainingszeit angekommen sind, drücken Sie die Start Taste.



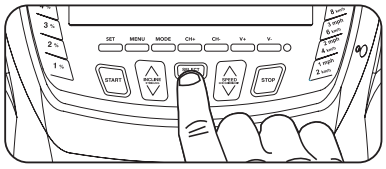
PROGRAMM – ENDE

Das Ende eines Trainingsprogramms wird Ihnen mit einem akustischen Signal angezeigt. Auf dem TIME (GESCHWINDIGKEITS) Display erscheint das Wort END, für ungefähr 30 Sekunden werden Ihre Trainingswerte angezeigt, bevor die Anzeige auf die Grundstellung zurückgebracht wird.

Anzeige

SELECT /AUSWAHL

Mit dieser Taste können Sie während dem Training zur Kalorien- und Runden-Anzeige wechseln.



CALORIES / KALORIEN

Zeigt den Kalorienverbrauch an.

DISTANCE / STRECKE

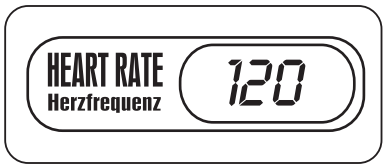
Zeigt die zurückgelegte Strecke in Kilometer an.

TIME / ZEIT

Wird in Minuten und Sekunden angezeigt. Zeigt die übrige Zeit oder die verstrichene Trainingszeit.

PULSE / HERZFREQUENZ

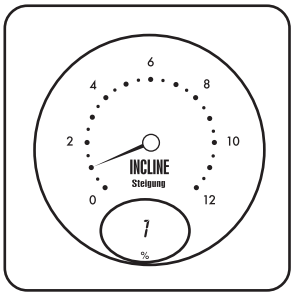
Wird in Schlägen pro Minute angezeigt. Wird angezeigt wenn Sie den Handpuls oder den optionalen Brustgurt verwenden.



Anzeige

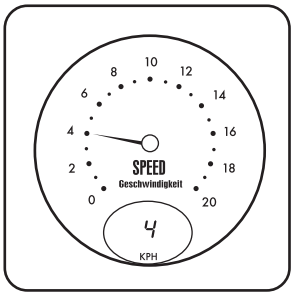
ELEVATION / STEIGUNG

Die Steigung wird im linken oberen Fenster angezeigt.



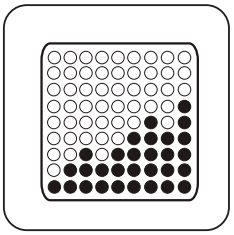
SPEED / GESCHWINDIGKEIT

Die Geschwindigkeit wird im rechten oberen Fenster angezeigt.



(PROGRAM PROFILE) – PROGRAMME

Zeigt das ausgewählte Programm



Programme

MANUAL / MANUELL

Manuell einstellbares Programm ohne Vorgaben.

INTERVALS / INTERVALL

Bei diesem Programm ändert sich die Geschwindigkeit automatisch. Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.

ROLLING / BERGGEHEN

Bei diesem Programm ändert sich die Geschwindigkeit automatisch. Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

WEIGHT LOSS / GEWICHTSREDUZIERUNG

Bei diesem Programm ändert sich die Steigung automatisch. Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

HILL RUN /GEBIRGSLAUF

Steigungs- und Geschwindigkeitswechsel; Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.

HILL CLIMB (BERGRENNEN)

Steigungs- und Geschwindigkeitswechsel; Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

RACE / WETTLAUF

Geschwindigkeitswechsel. Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.

Programme

AFTER BURNER – GEWICHTSREDUKTION

Geschwindigkeitswechsel; Trainingszeit ist 30 Minuten voreingestellt.

HRC1 – PULS 1

Steigungswechsel um Sie in Ihrer Trainingsherzfrequenz zu halten. Trainingszeit ist 30 Minuten voreingestellt.

HRC2 – PULS 2

Geschwindigkeitswechsel um Sie in Ihrer Trainingsherzfrequenz zu halten. Trainingszeit ist 30Minuten voreingestellt.

(Custom1) – Benutzerprogramm 1

Geschwindigkeits- und Steigungswechsel. Trainingszeit ist 30 Minuten voreingestellt.

(Custom2) – Benutzerprogramm 2

Geschwindigkeits- und Steigungswechsel. Trainingszeit ist 30 Minuten voreingestellt.

(Custom3) – Benutzerprogramm 3

Geschwindigkeits- und Steigungswechsel. Trainingszeit ist 30 Minuten voreingestellt.

(Custom4) – Benutzerprogramm 4

Geschwindigkeits- und Steigungswechsel. Trainingszeit ist 30 Minuten voreingestellt.

INTERVALL : Geschwindigkeitswechsel; Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level1	4.0	4.8	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	4.0
Level2	4.0	4.8	5.6	8.0	5.6	7.2	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	5.6	7.2	4.8	4.0
Level3	4.0	4.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	9.7	6.4	9.7	6.4	9.7	7.2	9.7	7.2	9.7	7.2	9.7	7.2	9.7	6.4	9.7	6.4	9.7	5.6	8.8	5.6	7.2	4.8	4.0
Level4	4.0	4.8	6.4	9.7	6.4	9.7	6.4	10.5	7.2	10.5	7.2	10.5	8.0	10.5	8.0	10.5	8.0	10.5	8.0	10.5	7.2	10.5	7.2	10.5	6.4	9.7	6.4	7.2	4.8	4.0
Level5	4.0	5.6	7.2	10.5	7.2	10.5	7.2	11.3	8.0	11.3	8.0	11.3	8.8	11.3	8.8	11.3	8.8	11.3	8.8	11.3	8.0	11.3	8.0	11.3	7.2	10.5	7.2	8.0	4.8	4.0
Level6	4.0	5.6	8.0	11.3	8.0	11.3	8.0	12.1	8.8	12.1	8.8	12.1	9.7	12.1	9.7	12.1	9.7	12.1	9.7	12.1	8.8	12.1	8.8	12.1	8.0	11.3	8.0	8.0	4.8	4.0
Level7	4.0	5.6	8.8	12.1	8.8	12.1	8.8	12.9	9.7	12.9	9.7	12.9	10.5	12.9	10.5	12.9	10.5	12.9	10.5	12.9	9.7	12.9	9.7	12.9	8.8	12.1	8.8	8.0	4.8	4.0
Level8	4.0	6.4	9.7	12.9	9.7	12.9	9.7	13.7	10.5	13.7	10.5	13.7	11.3	13.7	11.3	13.7	11.3	13.7	11.3	13.7	10.5	13.7	10.5	12.9	8.8	12.9	9.7	8.0	4.8	4.0
Level9	4.0	6.4	10.5	13.7	10.5	13.7	10.5	14.5	11.3	14.5	11.3	14.5	12.1	14.5	12.1	14.5	12.1	14.5	12.1	14.5	11.3	14.5	11.3	13.7	9.7	13.7	9.7	8.0	4.8	4.0
Level10	4.0	6.4	11.3	14.5	11.3	14.5	11.3	15.3	12.1	15.3	12.1	15.3	12.9	15.3	12.9	15.3	12.9	15.3	12.9	15.3	12.1	15.3	12.1	14.5	10.5	14.5	10.5	8.0	4.8	4.0

BERGGEHEN : Geschwindigkeitswechsel; Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level1	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Level2	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Level3	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	8.8	9.7	8.8	9.7	8.8	9.7	8.8	9.7	8.8	9.7	8.8	9.7	8.8	9.7	8.8	9.7	8.8	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0
Level4	4.0	4.8	6.4	7.2	6.4	7.2	9.7	10.5	9.7	10.5	9.7	10.5	10.5	10.5	9.7	10.5	9.7	10.5	9.7	10.5	9.7	10.5	9.7	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	4.8	4.0
Level5	4.0	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	10.5	11.3	10.5	11.3	10.5	11.3	10.5	11.3	10.5	11.3	10.5	11.3	10.5	11.3	10.5	11.3	10.5	8.0	7.2	8.0	7.2	7.2	4.8	4.0
Level6	4.0	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	11.3	12.1	11.3	12.1	11.3	12.1	11.3	12.1	11.3	12.1	11.3	12.1	11.3	12.1	11.3	12.1	11.3	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0
Level7	4.0	5.6	8.8	9.7	8.8	9.7	12.1	12.9	12.1	12.9	12.1	12.9	12.1	12.9	12.1	12.9	12.1	12.9	12.1	12.9	12.1	12.9	12.1	9.7	8.8	9.7	8.8	8.0	4.8	4.0
Level8	4.0	6.4	9.7	10.5	9.7	10.5	12.9	13.7	12.9	13.7	12.9	13.7	12.9	13.7	12.9	13.7	12.9	13.7	12.9	13.7	12.9	13.7	12.9	10.5	9.7	10.5	9.7	8.0	4.8	4.0
Level9	4.0	6.4	10.5	11.3	10.5	11.3	13.7	14.5	13.7	14.5	13.7	14.5	13.7	14.5	13.7	14.5	13.7	14.5	13.7	14.5	13.7	14.5	13.7	11.3	10.5	11.3	10.5	8.0	4.8	4.0
Level10	4.0	6.4	11.3	12.1	11.3	12.1	14.5	15.3	14.5	15.3	14.5	13.7	14.5	15.3	14.5	15.3	14.5	15.3	14.5	15.3	14.5	15.3	14.5	12.1	11.3	10.5	9.7	8.0	4.8	5.6

GEWICHTSREDUZIERUNG : Steigungswechsel; Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level1	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
Level2	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0
Level3	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5
Level4	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0
Level5	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5
Level6	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5
Level7	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level8	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level9	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level10	2.5	4.0	5.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5

GEBIRGSLAUF : Geschwindigkeits- und Steigungswechsel; Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Steigung	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Level1	Geschwindigkeit	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
	Steigung	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Level2	Geschwindigkeit	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
	Steigung	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Level3	Geschwindigkeit	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	8.8	9.7	8.8	9.7	8.8	9.7	8.8	9.7	8.8	9.7	8.8	9.7	8.8	9.7	8.8	9.7	8.8	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0
	Steigung	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Level4	Geschwindigkeit	4.0	4.8	6.4	7.2	6.4	7.2	9.7	10.5	9.7	10.5	9.7	10.5	10.5	10.5	10.5	9.7	10.5	9.7	10.5	9.7	10.5	9.7	10.5	9.7	7.2	6.4	7.2	6.4	4.8	4.0
	Steigung	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Level5	Geschwindigkeit	4.0	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	10.5	11.3	10.5	11.3	10.5	11.3	10.5	11.3	10.5	11.3	10.5	11.3	10.5	11.3	10.5	11.3	10.5	8.0	7.2	8.0	7.2	7.2	4.8	4.0
	Steigung	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Level6	Geschwindigkeit	4.0	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	11.3	12.1	11.3	12.1	11.3	12.1	11.3	12.1	11.3	12.1	11.3	12.1	11.3	12.1	11.3	12.1	11.3	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0
	Steigung	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Level7	Geschwindigkeit	4.0	5.6	8.8	9.7	8.8	9.7	12.1	12.9	12.1	12.9	12.1	12.9	12.1	12.9	12.1	12.9	12.1	12.9	12.1	12.9	12.1	12.9	12.1	9.7	8.8	9.7	8.8	8.0	4.8	4.0
	Steigung	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Level8	Geschwindigkeit	4.0	6.4	9.7	10.5	9.7	10.5	12.9	13.7	12.9	13.7	12.9	13.7	12.9	13.7	12.9	13.7	12.9	13.7	12.9	13.7	12.9	13.7	12.9	10.5	9.7	10.5	9.7	8.0	4.8	4.0
	Steigung	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Level9	Geschwindigkeit	4.0	6.4	10.5	11.3	10.5	11.3	13.7	14.5	13.7	14.5	13.7	14.5	13.7	14.5	13.7	14.5	13.7	14.5	13.7	14.5	13.7	14.5	13.7	11.3	10.5	11.3	10.5	8.0	4.8	4.0
	Steigung	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Level10	Geschwindigkeit	4.0	6.4	11.3	12.1	11.3	12.1	14.5	15.3	14.5	15.3	14.5	15.3	14.5	15.3	14.5	15.3	14.5	15.3	14.5	15.3	14.5	15.3	14.5	12.1	11.3	12.1	11.3	8.0	4.8	4.0

BERGRENNEN : Steigungs- und Geschwindigkeitswechsel; Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level1	Steigung	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
	Geschwindigkeit	4.0	4.8	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	4.0
Level2	Steigung	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0
	Geschwindigkeit	4.0	4.8	5.6	8.0	5.6	7.2	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	5.6	7.2	4.8	4.0
Level3	Steigung	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5
	Geschwindigkeit	4.0	4.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	9.7	6.4	9.7	6.4	9.7	7.2	9.7	7.2	9.7	7.2	9.7	7.2	9.7	6.4	9.7	6.4	9.7	5.6	8.8	5.6	7.2	4.8	4.0
Level4	Steigung	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0
	Geschwindigkeit	4.0	4.8	6.4	9.7	6.4	9.7	6.4	10.5	7.2	10.5	7.2	10.5	8.0	10.5	8.0	10.5	8.0	10.5	8.0	10.5	7.2	10.5	7.2	10.5	6.4	9.7	6.4	7.2	4.8	4.0
Level5	Steigung	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5
	Geschwindigkeit	4.0	5.6	7.2	10.5	7.2	10.5	7.2	11.3	8.0	11.3	8.0	11.3	8.8	11.3	8.8	11.3	8.8	11.3	8.8	11.3	8.0	11.3	8.0	11.3	7.2	10.5	7.2	8.0	4.8	4.0
Level6	Steigung	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5
	Geschwindigkeit	4.0	5.6	8.0	11.3	8.0	11.3	8.0	12.1	8.8	12.1	8.8	12.1	9.7	12.1	9.7	12.1	9.7	12.1	9.7	12.1	8.8	12.1	8.8	12.1	8.0	11.3	8.0	8.0	4.8	4.0
Level7	Steigung	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
	Geschwindigkeit	4.0	5.6	8.8	12.1	8.8	12.1	8.8	12.9	9.7	12.9	9.7	12.9	10.5	12.9	10.5	12.9	10.5	12.9	10.5	12.9	9.7	12.9	9.7	12.9	8.8	12.1	8.8	8.0	4.8	4.0
Level8	Steigung	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
	Geschwindigkeit	4.0	6.4	9.7	12.9	9.7	12.9	9.7	13.7	10.5	13.7	10.5	13.7	11.3	13.7	11.3	13.7	11.3	13.7	11.3	13.7	10.5	13.7	10.5	12.9	8.8	12.9	9.7	8.0	4.8	4.0
Level9	Steigung	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
	Geschwindigkeit	4.0	6.4	10.5	13.7	10.5	13.7	10.5	14.5	11.3	14.5	11.3	14.5	12.1	14.5	12.1	14.5	12.1	14.5	12.1	14.5	11.3	14.5	11.3	13.7	9.7	13.7	9.7	8.0	4.8	4.0
Level10	Steigung	2.0	4.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	5.5	5.0	3.0	2.5
	Geschwindigkeit	4.0	6.4	11.3	14.5	11.3	14.5	11.3	15.3	12.1	15.3	12.1	15.3	12.9	15.3	12.9	15.3	12.9	15.3	12.9	15.3	12.1	15.3	12.1	14.5	10.5	13.7	10.5	8.0	4.8	4.0

GEWICHTSREDUKTION : Geschwindigkeitswechsel; Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level1	0.8	1.6	2.4	3.2	3.2	4.0	4.0	4.8	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	5.6	5.6	4.8	4.8	4.0	4.0	3.2	3.2	2.4	2.4	1.6	0.8
Level2	1.6	2.4	3.2	4.0	4.0	4.8	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	6.4	6.4	5.6	5.6	4.8	4.8	4.0	4.0	3.2	3.2	2.4	1.6
Level3	2.4	3.2	4.0	4.8	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	7.2	7.2	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	7.2	7.2	6.4	6.4	5.6	5.6	4.8	4.8	4.0	4.0	3.2	2.4
Level4	3.2	4.0	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	7.2	7.2	8.0	8.0	8.8	8.8	9.8	9.8	9.8	8.8	8.8	8.0	8.0	7.2	7.2	6.4	6.4	5.6	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2
Level5	4.0	5.6	5.6	6.4	6.4	7.2	7.2	8.0	8.0	8.8	8.8	9.8	9.8	10.6	10.6	10.6	9.8	9.8	8.8	8.8	8.0	8.0	7.2	7.2	6.4	6.4	5.6	5.6	4.8	4.0
Level6	4.0	5.6	6.4	7.2	7.2	8.0	8.0	8.8	8.8	9.8	9.8	10.6	10.6	11.4	11.4	11.4	10.6	10.6	9.8	9.8	8.8	8.8	8.0	8.0	7.2	7.2	6.4	6.4	4.8	4.0
Level7	4.0	5.6	7.2	8.0	8.0	8.8	8.8	9.8	9.8	10.6	10.6	11.4	11.4	12.2	12.2	12.2	11.4	11.4	10.6	10.6	9.8	9.8	8.8	8.8	8.0	8.0	7.2	7.2	4.8	4.0
Level8	4.0	6.4	7.2	8.8	8.8	9.8	9.8	10.6	10.6	11.4	11.4	12.2	12.2	13.0	13.0	13.0	12.2	12.2	11.4	11.4	10.6	10.6	9.8	9.8	8.8	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0
Level9	4.0	6.4	8.8	9.8	9.8	10.6	10.6	11.4	11.4	12.2	12.2	13.0	13.0	13.8	13.8	13.8	13.0	13.0	12.2	12.2	11.4	11.4	10.6	10.6	9.8	9.8	8.8	8.0	4.8	4.0
Level10	4.0	6.4	8.8	10.6	10.6	11.4	11.4	12.2	12.2	13.0	13.0	13.8	13.8	14.6	14.6	14.6	13.8	13.8	13.0	13.0	12.2	12.2	11.4	11.4	10.6	10.6	9.8	8.8	4.8	4.0

TRAINING MIT DEM RACE (WETTLAUF) PROGRAMM

Ihr Race (Wettlauf) Programm ermöglicht Ihnen ein Rennen gegen eineausgewählte Geschwindigkeit.

1. Wenn Sie das RACE(WETTLAUF) Programm ausgewählt haben, drücken Sie dieSELECT (AUSWAHL) Taste.

2. Wählen Sie mit Hilfe der + oder – SPEED (GESCHWINDIGKEITS) Taste die gewünschtegegnerische Geschwindigkeit aus und bestätigen diese mit SELECT (AUSWAHL).Diese ausgewählte Geschwindigkeit ist die Geschwin digkeitsvorgabe gegen die Sieantreten. Ihre eigene Geschwindigkeit wählen Sie nachdem Sie das Programmgestartet haben.

3. Wählen Sie mit Hilfe der + oder – SPEED (GESCHWINDIGKEITS) Taste die gewünschteStreckenlänge aus. Beachten Sie: Die Trainingszeit richtet sich nach der ausgewähltenStrecke und Geschwindigkeit.

4. Drücken Sie nun die START Taste.

5. Das Programm wird in 10 Segmente aufgeteilt. Das erste Segment dient demAufwärmen und entspricht der Hälfte der ausgewählten Geschwindigkeit und dauert2,5 Minuten. Die Segmente 2-9 entsprechen dem eigentlichen Wettlauf-Modus.Segment 10 dient dem „cool-down“ und entspricht wieder der Hälfte derausgewählten Geschwindigkeit.

6. Sie können Ihre eigene Geschwindigkeit während dem Programm jeder Zeitverändern.

TRAINING MIT DEM HRC PROGRAMM

Nachdem Sie das HRC Programm ausgewählt haben drücken Sie die SELECT (AUSWAHL) Taste. Nach ca. 5 Sekunden blinkt die Herzfrequenzanzeige. Ermitteln Sie nun mit Hilfe des Zielherzfrequenz-Diagramms Ihre Trainingsherzfrequenz. Geben Sie diese dann mit Hilfe der up oder down Taste ein.

Nachdem Sie Ihre Trainingsherzfrequenz ausgewählt haben, drücken Sie die SELECT(AUSWAHL) Taste. Stellen Sie mit Hilfe der up oder down Taste die gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie dann die START - Taste um mit dem Training zu beginnen.

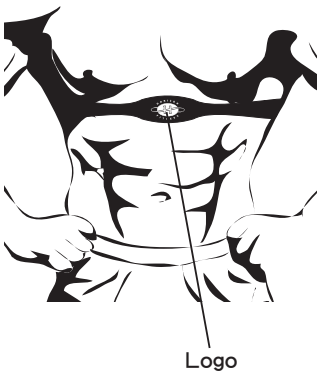
Während der ersten 5 Minuten des pulsgesteuerten Programms werden Sie mit einer leichten Steigung aufgewärmt. Danach wird die Steigung oder die Geschwindigkeit automatisch verändert, bis Sie Ihre Trainingsherzfrequenz erreichen. Die Steigung wird konstant gehalten, solange Sie sich in Ihrem Trainingspulsbereich (+/- 5 Schläge) befinden.

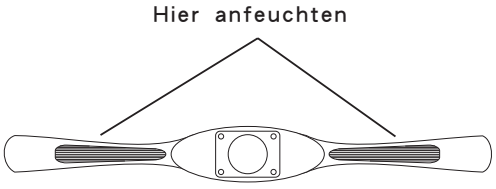
Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz mehr als 25 Schläge pro Minute höher ist als dieeingestellte Trainingsherzfrequenz, schaltet sich das Laufband aus Sicherheitsgründen ab.

Während der letzten 5 Minuten des Programms wird die Steigung verringert, um Ihnen einen sanften Trainingsausklang zu ermöglichen.

BEACHTEN SIEDas pulsgesteuerte Programm funktioniert nur unter Verwendung eines Brustgurtes (optional) zur Pulsabnahme.

POSITIONIERUNG DES BRUSTGURTES UND ANFEUCHTUNG DER ELEKTRODEN



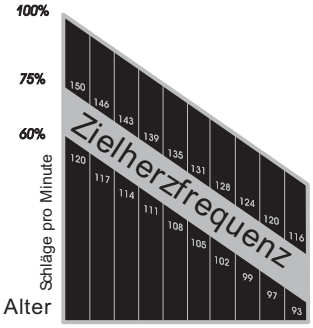


Rückseite des Brustgurtes

HERZFREQUENZ – ZIELZONE

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig von Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die American Heart Association empfiehlt einen Pulsbereich von 60 bis 70% Ihrer maximalen Pulsrate für das Training. Entnehmen Sie dies dem unten abgebildeten Diagramm.

BEISPIEL für einen 42-jährigen Nutzer: Suchen Sie das Alter an der vertikalen Linie des Diagramms, folgen Sie dann dem entsprechenden Altersbalgen bis zum Zielherzfrequenzbalken. Ergebnis: 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz = 108 Schläge pro Minute, 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz = 135 Schläge pro Minute.



HANDPULSMESSUNG

Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung.

*TELEMETRISCHE BRUSTGURTABNAHME **

Die Herzfrequenzmessung ist am genausten, wenn der Brustgurtsender direkten Hautkontakt hat. Plazieren Sie nach Anfeuchten der Elektroden den Sender direkt unter den Brustmuskeln mit dem Logo nach außen. Stellen Sie den elastischen Brustgurt in der Länge so ein, dass der Sender fest auf der Haut anliegt, ohne jedoch unangenehm zu drücken. Unmittelbar nach Anlegen des Brustgurts strahlt der Sender die Pulssignale ab.

* Brustgurt optional. Es kann jeder Polar-kompatibler Brustgurt verwendet werden.

ACHTUNG!

Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Training mit dem BENUTZER PROGRAMM

Mit Hilfe des Benutzer Programms können Sie Ihr eigenes Programm zusammenstellen und speichern. Gehen Sie wie folgt vor:

1. Nach dem Sie das Benutzer Programm ausgewählt haben, drücken Sie die SELECT (AUSWAHL) Taste.
2. Wählen Sie mit Hilfe der + oder - Taste die gewünschte Trainingszeit aus und drücken dann die SELECT (AUSWAHL) Taste.
3. Wählen Sie mit Hilfe der + oder - Taste die gewünschte Geschwindigkeit aus und drücken dann die SELECT (AUSWAHL) Taste. Sie müssen für alle 30 Segmente die Geschwindigkeit auswählen und dann immer mit SELECT (AUSWAHL) bestätigen.
4. Nachdem Sie für alle 30 Segmente die Geschwindigkeit ausgewählt haben, müssen Sie nun für alle Segmente die Steigung auswählen. Haben Sie dies getan drücken Sie die Select Taste.
5. Nachdem Sie auch die Steigung ausgewählt haben, geben Sie nun mit den +und- (Pfeil) Tasten ihren bis zu achtstelligen Namen ein. Drücken Sie Stop um mit dem Programm zu beginnen. Das Programm wurde automatisch abgespeichert.
6. Um das gespeicherte Programm zu löschen, wählen Sie das Benutzer Programm aus und halten für ca. 5 Sekunden die SELECT (AUSWAHL) Taste gedrückt.
7. Sie können während dem gespeicherten Programm jeder Zeit die Geschwindigkeit oder Steigung ändern, dies wird jedoch nicht gespeichert.

Betriebsanleitung TV-Bildschirm

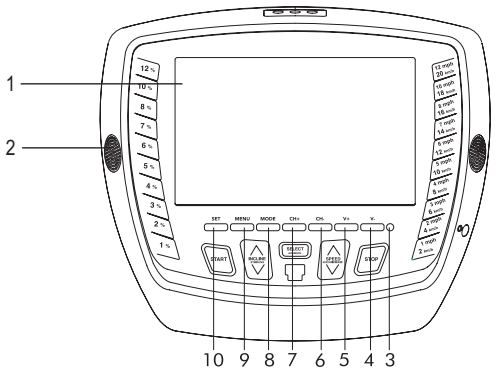
Achtung

- Versuchen Sie niemals das Fernsehgerät selbst zu reparieren. Schalten Sie das Gerät bei Störungen bitte sofort ab und setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung. Dieser Fernseher besteht aus vielen elektronischen Präzisionskleinteilen. Durch Auseinan-derbauen oder eigenständiges Reparieren könnte das Gerät beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass der Fernsehbildschirm weder extremen Staub, noch Ölverschmutzter Luft, direkter Sonneneinstrahlung oder anderen schädigenden Einflüssen ausgesetzt ist.
- Benutzen Sie zur Reinigung des Bildschirms niemals Verdünnungs- oder andere scharfe Reinigungsmittel. Gebrauchen Sie zum Entstauben lediglich einen weichen Lappen.
- Halten Sie den Bildschirm fern von überhitzten oder stark unterkühlten Orten. Die lokale Umgebungstemperatur des Fernsehgerätes sollte zwischen 0 bis 40°C betragen.
- Benutzen Sie ausschließlich die beiden Adapter (AC und Automobil), die zusammen mit dem Gerät geliefert werden.
- Aus Sicherheitsgründen ist es ratsam den AC- Adapter zu entfernen, wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist.
- Vermeiden Sie Stöße oder gar Fallen lassen des Bildschirmes.

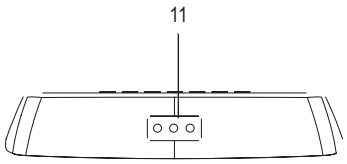
Es kann vorkommen, dass Sie einige Flecken oder starke Helligkeit auf dem LCD-Display entdecken. Das heißt aber nicht zwangsläufig, dass hier eine Störung vorliegt. Flecken oder extreme Helligkeit sind eine relativ häufige Erscheinung bei dieser Art von Matrix Technologie.

HINWEIS

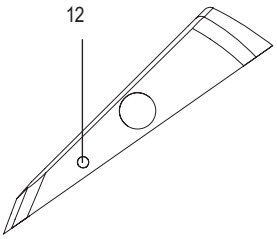
Sollte ihr Laufband länger als 5 Minuten stillstehen, so schaltet der Monitor automatisch in den Standby-Modus bis erneut eine Konsolen-Taste gedrückt wird.



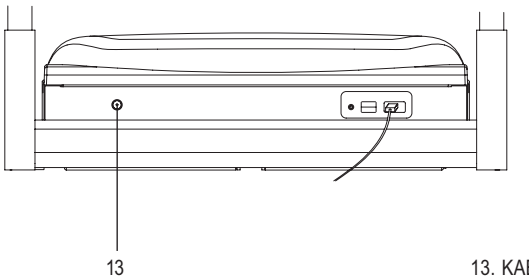
1. KONSOLE
2. EINGEBAUTER LAUTSPRECHER
3. EMPFANGSSENSOR FERNBEDIENUNG
4. LAUTSTÄRKE minus (-)
5. LAUTSTÄRKE plus (+)
6. PROGRAMM runter (-)
7. PROGRAMM rauf (+)
8. MODE
9. MENÜ
10. SET



11. VIDEO EINGANG

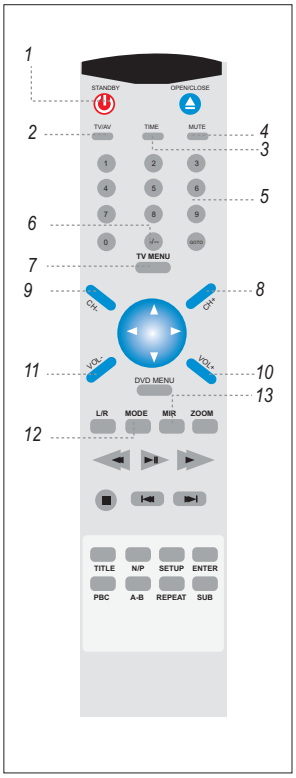


12. KOPFHÖRERANSCHLUSS



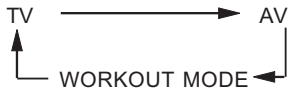
13. KABELANSCHLUSS

1.STANDBY	Standby
2.TV/AV	Auswahl TV /AV
3.TIME	Sleeper
4.MUTE	Sound AN / AUS
5.0~9	Zahlentasten
6. -/--	Zweistellige Zahleneingabe
7.TV MENU	Hauptmenü
8.CH+	Programm +
9.CH-	Programm –
10.VOL+	Lautstärke +
11.VOL-	Lautstärke –
12.MODE	Mode
13.MIR	Bildeinstellung



⚠ ACHTUNG
1.) Vergewissern Sie sich, dass die Fernbedienung direkt auf die Infrarotstelle des laufenden Fernsehers gerichtet ist. 2.) Belasten Sie die Fernbedienung weder mit schweren Gegenständen, noch lassen Sie diese fallen oder nass werden und bauen Sie die Fernbedienung niemals auseinander. 3.) Drücken Sie keine der Tasten unentwegt oder gar immer wieder schnell hintereinander. Die Reaktionszeit auf Ihren Tastenbefehl beträgt mindestens 2 Sekunden. 4.) Drücken Sie immer zuerst den Startknopf (POWER) bevor Sie die Programmtasten betätigen, um einen Kanal auszuwählen.

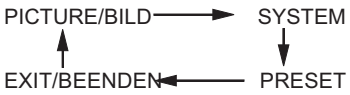
1. CHANNEL/KANALAUSWAHL (Numerische Tasten 0~9 und -/—)
Sie haben eine Auswahl von 0~254 also insgesamt 255 Kanälen. Wenn Ihr gewünschter Kanal nur aus einer einstelligen Zahl besteht, brauchen Sie nur die entsprechende Taste (0~9) auf der Fernbedienung zu drücken. Hat der gewünschte Kanal eine zweistellige Zahl, so drücken Sie bitte zunächst die Taste -/—, so dass diese Zeichen auf dem Bildschirm erscheinen. Erst dann drücken Sie die entsprechenden Zifferntasten.
2. P▲ /P▼ (Programmwahl)
    1.) Drücken Sie CH+ um ein höheres Programm zu wählen
    2.) Drücken Sie CH- um ein niedrigeres Programm zu wählen
3. V+/V- (Lautstärkeregulierung)
    1.) Drücken Sie VOL+ um die Lautstärke zu erhöhen
    2.) Drücken Sie VOL – um die Lautstärke zu verringern
4. POWER (An-/Ausschalten)
Drücken Sie diese Taste, um das Fernsehgerät ein- oder auszuschalten. Wenn Sie diese Taste während eines Spieles drücken, können Sie damit das Spiel verlassen.
5. MUTE/STUMMSCHALTUNG
Drücken Sie diese Taste, um den Ton auszuschalten. Drücken Sie die Taste erneut oder einfach VOL+/VOL -, um den Ton wieder einzuschalten.
6. MODE/BILDANPASSUNG
Drücken Sie die “ MODE“ Taste, um das Bild anzupassen. Folgende Möglichkeiten erscheinen: ZOOM/VERGRÖSSERN,



7. AV/TV
Drücken Sie diese Taste, um zwischen dem Fernseh- oder Videokanal auszuwählen.

Menüführung

Drücken Sie MENU, um folgendes Diagramm auf dem Bildschirm zu sehen.



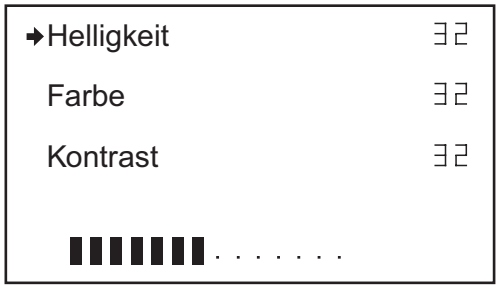
1. PICTURE/BILDEINSTELLUNG

Helligkeit. Farbe. Kontrast erscheinen, wie unten im Diagramm aufgezeichnet.

1.> Drücken Sie die Menütaste, um folgende Einstellungsmöglichkeiten zu erhalten: Helligkeit, Farbeinstellung, Kontrast.

2.> Wählen Sie Bild (PICTURE) und drücken Sie CH+/CH-, um die gewünschte Einstellungsmöglichkeit mit dem Anzeigepfeil auswählen zu können. Gewählte Einstellungen werden in rot angezeigt.

3.> Drücken Sie VOL+/VOL -, um die Zahl der Einstellungsmöglichkeit zu erhöhen oder zu verringern. Dabei ist die maximale Einstellungsmöglichkeit bei 63 = höchste Zahl und die minimalste bei 0 = niedrigste Zahl.



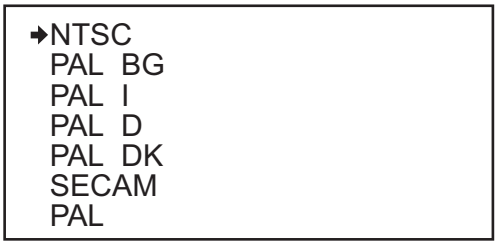
2. System / TV System

1.> Wählen Sie in diesem Schritt das richtige Farbsystem aus

2.> Um die Farben richtig darstellen zu können, können Sie mit Hilfe der Vol+ Taste zwischen NTSC, PAL BG, PAL I, PAD, PAL DK, SECAM und PAL auswählen

3.> Bestätigen Sie ihre Auswahl mit CH+/CH-. Das ausgewählte System wird in roter Schrift angezeigt.

4.> Drücken Sie VOL+/VOL -, um die Zahl der gewählten Einstellungsmöglichkeit zu bestimmen.



3. PRESET/VOREINSTELLUNGEN

1.> Hier finden Sie folgende Einstellungsmöglichkeiten, wie unten im Bild aufgeführt: Automatischer Suchlauf, Manueller Suchlauf, Feineinstellung, Kanal / Frequenz, Sprache und Löschen.

2.>Wählen Sie VOREINSTELLUNGEN, drücken Sie CH+/CH-, um die gewünschte Einstellungsmöglichkeit mit dem Anzeigepfeil auszuwählen. Gewählte Einstellungen erscheinen in rot.

3.>Drücken Sie VOL+/VOL -, um die Zahl der gewählten Einstellungsmöglichkeit zu bestimmen. Bei der Einstellungsmöglichkeit Manueller Suchlauf drücken Sie VOL+ um rauf und VOL -, um runter zu gehen.

4.>Drücken Sie CH+/CH-, um die Einstellungsmöglichkeit Automatischer Suchlauf auszuwählen. Drücken Sie VOL+/Vol -, um den Automatischen Suchlauf zu starten. Schieben Sie die gewählten Kanäle in Automatic Remember (Automatische Speicherung) und kehren zum Beenden des Vorgangs zum Programm No. 0 zurück.

5.>Alle gewählten Nummern bzw. Einstellungen werden automatisch abgespeichert.

6.>Wählen Sie die gewünschte Sprache mit durch Drücken der VOL+/VOL- Taste und bestätigen Sie diese Mit der SET-TASTE.

7.>Das Menü wird automatisch nach zehn Sekunden verlassen, wenn keine weiteren Einstellungen erfolgen.

Achtung: Automatischer Suchlauf Start von Programm Nr. 0

Wenn während des Suchlaufes ein Signal empfangen wird, ändert der Anzeigebalken seine Farbe von rot nach grün, welches einen optimalen Empfang signalisiert. Wird ein Kanal unter einem schwachen Signal empfangen, so wertet das System diesen Kanal automatisch als „wertlos“.

Bevor Sie den Kundenservice anrufen, überprüfen Sie bitte die unten aufgeführten-Störungsfälle.
Die folgenden Vorkommnisse bedeuten nicht zwangsläufig, dass das Fernsehgerät fehlerhaftarbeitet.

Fehler	Mögliche Ursache
Kein Bild und Ton	Die Batterie ist leer oder hat schlechten Kontakt; Der AC Adapter oder Automobil Adapter ist nicht richtig angeschlossen; Unzureichende Stromstärke; Der Einschaltknopf ist ausgeschaltet.
Kein Bild	Kanaleinstellung ist nicht korrekt. Führen Sie eine neue automatische Abstimmung durch.
Kein Ton	Die Lautstärkefunktion ist komplett abgeschaltet oder das Audio System wurde falsch installiert. Die Kopfhörer sind eingesteckt. Schlechter Empfang oder die Stummfunktion ist eingeschaltet.
Schlechter Empfang	Die Antenne ist nicht korrekt eingestellt/installiert. Der Kanal ist nicht korrekt eingestellt.
Dunkles Bild	Helligkeit und Kontrast sind nicht korrekt eingestellt. Die Umgebungstemperatur ist zu niedrig.
Schlechtes und wackliges Bild	Die Antenne ist nicht korrekt eingestellt/installiert. Das Basis-Signal ist zu schwach.
Doppeltes Bild	Die Ausrichtung der Antenne stimmt nicht. Reflektierende Signale von Gebäuden in näherer Umgebung oder andere stark reflektierende Signale werden aufgenommen.
Schneebild	Beeinflusst durch elektrische Störungen von Fahrzeugmotoren, Züge, Hochspannungsmaste oder Neon Licht.
Keine Farbe	Farbgebung ist nicht korrekt eingestellt. Das Farb-System ist nicht korrekt installiert. Die Farblöschungsfunktion ist eingeschaltet. Schlechter Empfang

Daten

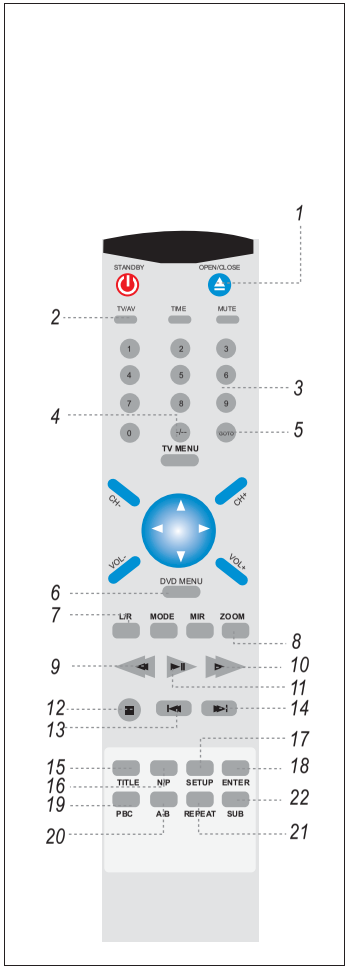
Typ	A102 V W 01
Produkt Name	LCD Farbfernseher
Erreichbarkeit	VHF-L:
Kabel Kanäle	Z1~Z7:112.25MHz~166.75MHz; Z8~Z35:224.25MHz~44.675MHz
Display Komponenten	Color TFT-LCD
Bildschirmgröße	10,2 Zoll, 26cm
Lautsprecher	Stereo
Anschlüsse	Externer Antennenanschluss, Kopfhörerbuchse, Audio/Video (AV) Anschlussbuchse, Externe Stromversorgung

Folgende Disc-Formate werden unterstützt:

Disc-Formate	Durchmesser	Laufzeit	Data Format	
DVD	12cm	1 layer: 12min	DVD Format Disc: Compressed Digital Audio Compressed Digital Video（Moving picture）	
		2 layers: 240min		
	8cm	1 layer: 80min		
		2 layers: 180min		
SVCD	12cm	45min	MPEG2 Compressed Digital Audio Compressed Digital Video（Moving picture）	Include: SVCD、VCD
VCD	12cm	74min	MPEG1 Compressed Digital Audio Compressed Digital Video（Moving picture）	Include: VCD2.0、VCD1.1、VCD1.0、DVCD
	8cm	20min		
CD	12cm	74min	CD-DA: Digital Audio	
	8cm	20min		
HD-CD	12cm	74min	HD-CD: Digital Audio	
DTS-CD	12cm	74min	DTS-CD: Digital Audio	
MP3/JPEG	12cm	600min	Compressed Digital Audio	
WMA	12cm		Compressed Digital Audio	

- *Hinweis: DVD-R, CD-R und CD-RW Formate werden ebenfalls unterstützt, hängt ggf. von der Brennmethode ab.*

1.OPEN\CLOSE	Auf / Zu
2.TV/AV	Auswahl TV /AV
3.0~9	Zahlentasten
4. -/--	Zweistellige Zahleneingabe
5.GOTO	Suche
6.DVD MENU 15.L/R	DVD Menü
7.L/R	Lautsprecher L/R Wechsel
8.ZOOM 1	ZOOM
9.F.R	Schnell-Rückwärtslauf
10.F.F	Schnell-Vorwärtslauf
11.PLAY/PAUSE	Play/Pause
12.STOP	Stop
13.PREV	Zurück
14.NEXT	Vorwärts
15.TITLE	Titel Play
16.N/P	N/P Auswahl TV-System
17.SETUP	SETUP Menüeinstellungen
18.ENTER	Enter/Eingabe
19.PBC	PBC Play An/Aus
20.A-B	A-B Part Play
21.REPEAT	Wiederholungsfunktion
22.SUB(SUB-TITLE)	SUB Auswahl Untertitel



VFD Grafiken :

Folgende Grafiken werden im DVD Player Display angezeigt:

1. Play/Wiedergabe	Illuminate during playback.
2. Pause	Illuminate during still picture.
3. Disc-Format	Illuminate DVD / SVCD / VCD / CD when a DVD / Super-VCD / VCD / CD-DA disc is loaded.
4. Repeat / Wiederholung	Repeat of chapter (DVD) / track (CD, VCD). Repeat of title (DVD) / entire disc contents (CD, VCD). Repeat of a section between two specific points (A-B repeat).
5. Zeit (ablaufend oder auflaufend)	Illuminate the elapsed time or remain time of the playing chapter or track.

Kapitel 1 Grundeinstellungen

1. DVD Player einschalten

Drücken Sie den Standby-Knopf am DVD Player oder auf der Fernbedienung, um das Gerät einzuschalten. Wählen Sie anschließend durch Drücken der TV/AV-Taste AV aus. Wenn keine Disc eingelegt ist, erscheint „No Disc“ auf dem Fernsehbildschirm und der Anzeige am DVD Player. Drucken Sie die Mode-Taste um zwischen den verschiedenen Anzeigen zu wechseln. Trainingsanzeige - TV - AV

Durch Drucken der Mode-Taste werden Ihre Trainingswerte zusatzlich zur TV oder DVD-Wiedergabe angezeigt.

Hinweis: Wahrend der AV/DVD Wiedergabe konnen Sie durch Drucken der Mode-Taste die Trainingswerte anzeigen und die DVD lauft weiter. Drucken Sie erneut die Mode-Taste um zum TV zu wechseln, so bleibt

die DVD automatisch stehen. Ein erneutes Drucken der Mode-Taste wechselt wieder zur AV/DVD-Anzeige. Starten Sie die zuvor gestoppte DVD mit der Play-Taste.

2. Einlegen einer Disc

Drücken Sie die Open/Close -Taste, um die Disc-Schublade zu öffnen. In der Anzeige sowie auf dem Fernsehbildschirm wird OPEN angezeigt. Legen Sie eine Disc mit der Beschriftung nach oben in die Mulde ein. Drücken Sie erneut die Taste Open/Close um das Schubfach zu schließen. Sollte die Disc nicht automatisch anlaufen, drücken Sie Play.

Zur Entnahme der CD erneut die Open/Close - Taste betätigen.

3. Abspielen einer CD

Bei bestimmten Discs (z.B. DVD´s) erscheint nach wenigen Sekunden ein Auswahlmenü, welches je nach Disc unterschiedlich aufgebaut ist. Dieses Menü kann auch durch Drücken der Menütaste aufgerufen werden.

a) Menü-Einstellung

I. Anwahl des Menü durch Drücken der Menütaste

II. Bildschirmanzeige DVD ROOT MENU

III.Sollte sich eine VCD2.0 oder eine SVCD im Player befinden und die Funktion PBC deaktiviert sein, so muss diese durch Drücken der PBC-Taste eingeschaltet werden

IV. Auswahl des Menüpunktes mit den Pfeiltasten

V. Anwahl des Menüpunktes durch Drücken der Enter- oder Play-Taste

VI. Stop

1) Durch einmaliges Drücken der Stop-Taste bleibt die Disc im Quasi-Stop-Modus stehen. Durch erneutes Drücken der Stop-Taste lösen Sie den Quasi-Stop-Modus auf.
2) Der Quasi-Stop-Modus ermöglicht Ihnen eine Wiedergabe der Disc von der gleichen Stelle.
3)

- Um das Gerät und die Disc zu schützen, sollten Sie immer zuerst die Stop-Taste betätigen bevor Sie die Open/Close-Taste drücken und die Disc entfernen.
- Bei längerer Nichtbenutzung sollte immer der Netzstecker des DVD Players entfernt werden.

b) Titel abspielen (nur DVD)

I. Während der Wiedergabe können Sie durch Drücken der Title-Taste den DVD-Titel einblenden.
II. Mit den Pfeiltasten können Sie zwischen verschiedenen Titeln wählen und mit Enter anwählen. Ebenso können Sie diesen Schritt direkt über die Nummern-Tasten durchführen.
III. Die Wiedergabe beginnt mit dem ersten ausgewählten Titel.

c) Das Abspielen von Sequenzen setzt voraus, dass bei SVCD und VCD Formaten die PBC Funktion ausgeschaltet ist. Bei allen anderen kom-patiblen Formaten beginnt die Wiedergabe durch Drücken der Play-Taste.

Kapitel 2 Erweiterte Einstellungen

1. Titel-Auswahl

a) Bei der Wiedergabe einer DVD Disc können Sie direkt über Anwahl der Nummern-Knöpfe den Titel anwählen oder den Titel im Menü auswählen.
b) Bei den Formaten SVCD und VCD können Sie während der Sequenzwiedergabe ebenfalls mit den Nummern-Knöpfen den Titel auswählen. Ist die Funktion PBC eingeschaltet, so können Sie lediglich die Prev/Next-Taste drücken.
c) Für die Formate CD, CD-G, HD-CD, DTS-CD gilt ebenso die direkte Anwahl über die Nummern-Tasten.
d) Bei der Wiedergabe von WMA, MP3/JPEG Formaten können Sie die aktuellen angezeigten Titel auswählen.
Hinweis: Nummern-Tasten: 1-9; Zur Auswahl einer zweistelligen Zahl zuerst die Taste -/- - drücken.

2. Titel-Überspringen

a) Um einen Titel zu überspringen oder zum nächsten zu gelangen drücken Sie die Next-Taste auf der Fernbedienung oder auf dem DVD Player.
b) Um an den Anfang eines laufenden Titels oder zurück zu vorherigen Titeln zu gelangen drücken Sie die Prev-Taste auf der Fernbedienung oder dem DVD Player.
- Bei der Wiedergabe des letzten Titels einer SVCD oder VCD stoppt die Disc beim drücken der Next-Taste. Bei der Wiedergabe des ersten Titels und Drücken der Prev-Taste stoppt die Disc ebenfalls.
- Bei DVD Disc ist dieser Vorgang abhängig von der Konfiguration der DVD.

3. Schnellvorlauf mit Bild

a) Der Suchlauf wird gestartet durch Drücken der Taste F.F. Mit jedem weiteren Mal drücken der Taste F.F erhöht sich die Suchlauf - Geschwindigkeit. Anfangsgeschwindigkeit x2, x4, x8 und maximale Suchlaufgeschwindigkeit x20. Nach dem fünften Drücken stellt sich die normale Wiedergabegeschwindigkeit ein.
DVD: Beim Beenden eines Titels im Schnellvorlauf stellt sich mit Beginn des neuen Titels automatisch die normale Wiedergabegeschwindigkeit ein.
SVCD & VCD: Bei eingeschalteter PBC Funktion gleich wie bei DVD.
Durch Drücken der Play-Taste gelangt man jederzeit automatisch in den normal Wiedergabemodus zurück.

b) Gleiche Schritte für Such-Rücklauf. Taste F.R

4. Repeat/Wiederholungsfunktion (DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3/JPEG Disc)

a) Formate SVCD, VCD, CD, CD-G, HD-CD, DTS-CD, WMA oder MP3/JPEG bieten 3 Repeat-Funktionen: Off, Track Repeat und Disc Repeat.

Diese Funktionen können durch erneutes Drücken der Repeat-Taste nacheinander ausgewählt werden.

b) Das DVD Format bietet ebenfalls 3 Repeat-Funktionen: Off, Chapter Repeat und Title Repeat.

Diese Funktionen können durch erneutes Drücken der Repeat-Taste nacheinander ausgewählt werden.

c) Die Formate WMA, MP3/JPEG bieten folgende 4 Möglichkeiten: Off, Track repeat, Directory Repeat und Disc Repeat. Diese Funktionen können durch erneutes Drücken der Repeat-Taste nacheinander ausgewählt werden.

5. Suchfunktion (DVD, SVCD, VCD, CD, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3/JPEG Disc)

Die Suchfunktion ermöglicht Ihnen zu einer beliebigen Stelle der Disc zu springen. Drücken Sie die GoTo Taste, um die Such-Menüfunktion zu öffnen. Im nächsten Schritt haben Sie die Möglichkeit mit den Pfeil-Tasten title, chapter, track number oder time auszuwählen. Nach erfolgreicher Eingabe drücken Sie Start um von der gewün schten Stelle mit der Wiedergabe fortzufahren.

Beispiel: Zeiteingabe 01:23:56, startet die Disc bei einer Stunde, dreiundzwanzig Minuten und sechsundfünfzig Sekunden.

Bei einer Falscheingabe erscheint im Display „ Invalid Key“

Hinweis:

- Bei eingeschalteter PBC Funktion wird diese automatisch mit Start der Disc aus-ge schaltet.

6. Untertitel (DVD, SVCD Disc)

Drücken Sie während der Wiedergabe die SUB-Taste, um die Sprache für den Untertitel (sofern auf der Disc vorhanden) auszuwählen oder die Funktion zu deaktivieren.

7. Auswahl TV-System (DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3/JPEG Disc)

Drücken Sie die N/P Taste, um sich das aktuell verwendete TV-System anzeigen zu lassen. Es werden vier TV-Systeme angeboten. Um das TV-System zu wechseln drücken Sie erneut die N/P Taste bis Ihnen das gewünschte Format angezeigt wird.

Hinweis:

- Bei der Einstellung Auto TV wird die höchstmögliche Bilddarstellung gewählt

8. Stummschaltung (DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3/JPEG Disc)

Drücken der Mute-Taste schaltet den Ton aus. Auf dem Bildschirm wird „Mute“ angezeigt. Erneutes Drücken der Mute-Taste oder der Vol +/- Taste schaltet den Ton wieder ein.

9. ZOOM Funktion (DVD, SVCD, VDC, JPEG Disc)

Mit der ZOOM Funktion können Bildausschnitte vergrößert oder verkleinert werden. Folgende ZOOM Faktoren werden angeboten: ZOOM 1, ZOOM 2, ZOOM 3, ZOOM ½, ZOOM1/3, ZOOM ¼, ZOOM OFF. Auswahl der einzelnen Faktoren durch mehrfache Betätigung der ZOOM-Taste.

Im ZOOM Faktor 1,2 und 3 lässt sich das Bild mit den Pfeil-Tasten bewegen.

Keine ZOOM Funktion im Menü möglich.

10. Repeat/Wiederholungsfunktion (DVD, SVCD, VCD, CD, CD-G, DTS-CD, HD-CD, WMA, MP3/JPEG Disc)

a) Durch Drücken der A-B-Taste legen Sie den Start-Wiederholungspunkt fest. Anzeige: Repeat A

b) Ein erneutes Drücken der A-B-Taste legt nun den Endpunkt der Schleife fest. Anzeige: Repeat A-B

Die Schleife von Punkt A nach Punkt B ist nun aktiv.

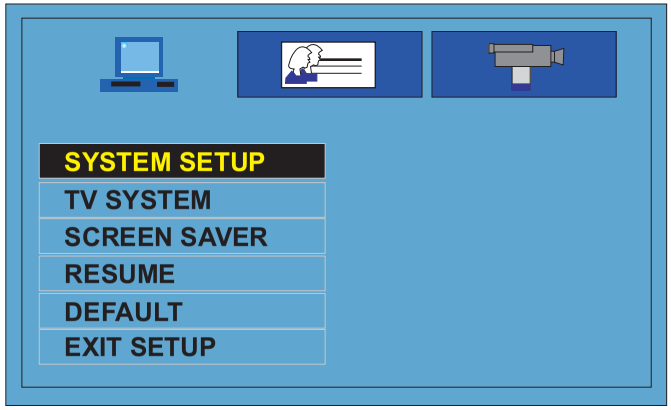
c) Zum Beenden der Schleife ein weiteres Mal die A-B-Taste drücken.

- SVCD,VCD,CD: Eine Schleife ist nur in einem Titel möglich, beim Übergang zu einem anderen Titel schaltet sich die Schleife automatisch aus.
- DVD: Eine Schleife ist möglich in einem Titel sowie einem Kapitel.

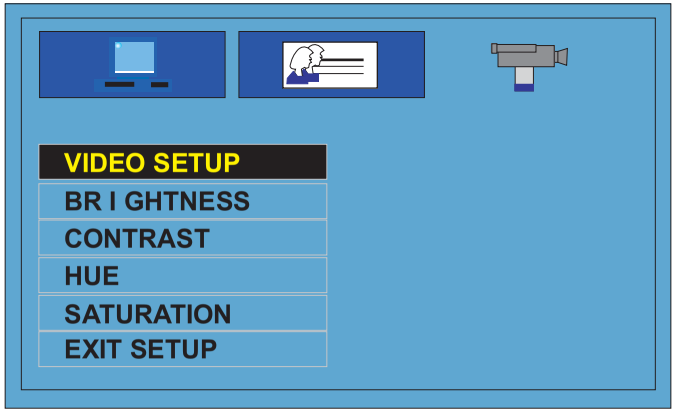
Kapitel 3 System – Menü – Einstellungen

1. Allgemeine Schritte des Einstellungsmenü

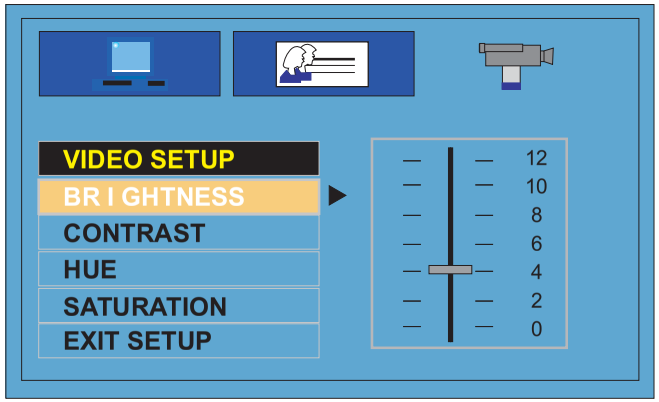
a) Drücken Sie den Setup Knopf um in das Einstellungsmenü zu gelangen.



b) Wählen Sie mit den links/rechts Pfeil-Tasten das gewünschte Icon aus.



c) Drücken Sie anschließend die Pfeil-Taste runter für den richtigen Menüpunkt. Wählen Sie diesen mit Enter oder Pfeil-Taste rechts an. Führen Sie die Einstellung mit der Pfeil-Taste runter durch und bestätigen Sie die Änderung mit der Enter-Taste.

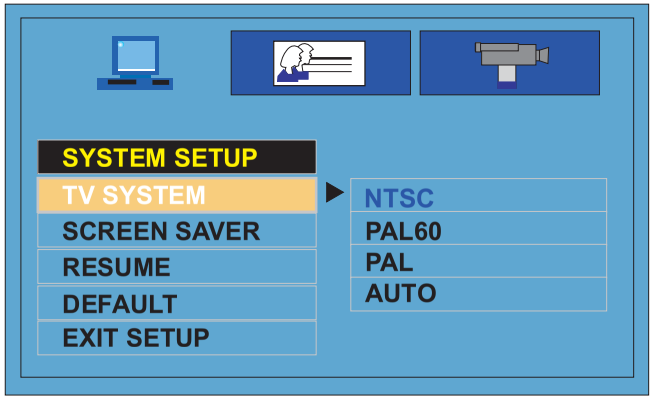


d) Um das Einstellungsmenü zu verlassen auf EXIT SETUP und dann mit der Enter-Taste bestätigen.

Hinweis: Durch Drücken der Tasten: N/P, SUB, F.F, F.R, PBC, Title, Play/Pause, Stop, Resume, Next, Prev, Zoom, GoTo, Repeat, A-B, Mute, Setup wird das Menü geschlossen und die Änderungen gespeichert.

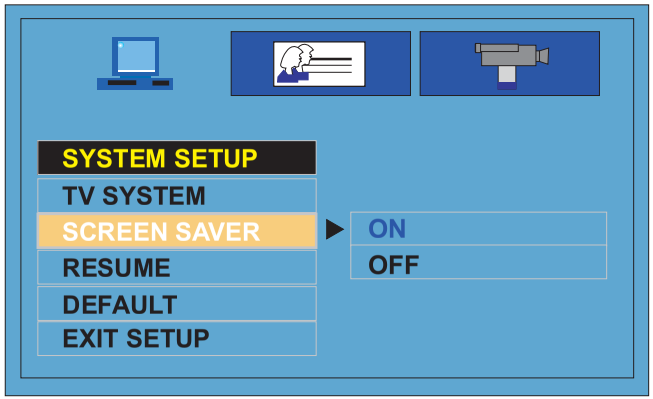
2. Menü-Einstellen

a) Systemeinstellungen



- TV System

  Hier wählen Sie das Farbsystem des angeschlossenen TV-Gerätes aus. Hinter NTSC verbirgt sich die amerikanische TV-Norm, in Deutschland muss PAL ausgewählt sein.

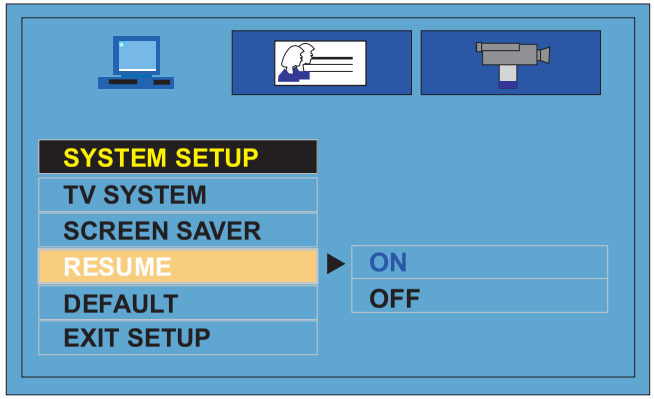


- Bildschirmschoner

  Der Bildschirmschoner schaltet sich bei gestopptem Gerät, offener Disc-klappe oder bei einem Standbild (ab 60 Sekunden) ein. Dies bewahrt den Bildschirm davor, dass sich stehende Bilder einbrennen.

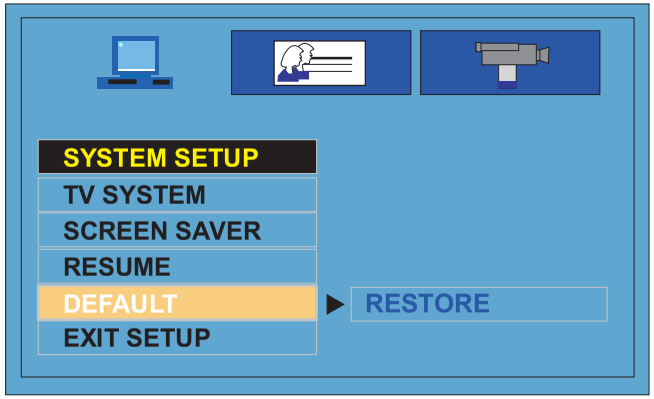
  ON = Bildschirmschoner eingeschaltet

  OFF = Bildschirmschoner ausgeschaltet



◆ Playlist Fortsetzten

Die Resume Funktion bietet die Möglichkeit eine DVD-Wiedergabe dort fortzusetzen, an der Stelle, wo Sie die DVD beim letzten abspielen gestoppt haben. Stoppen Sie in diesem Fall die Wiedergabe durch Drücken der Resume-Taste.

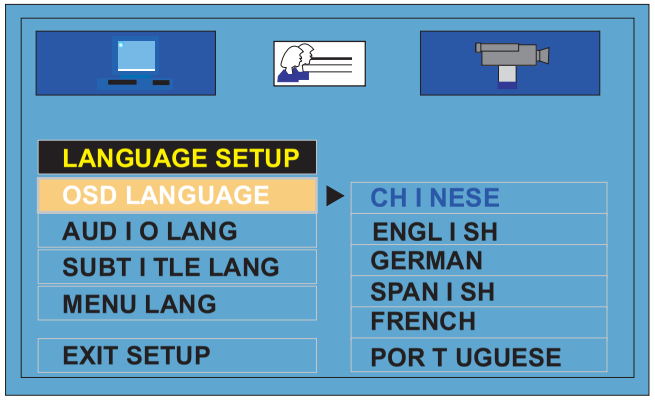


◆ Voreinstellung

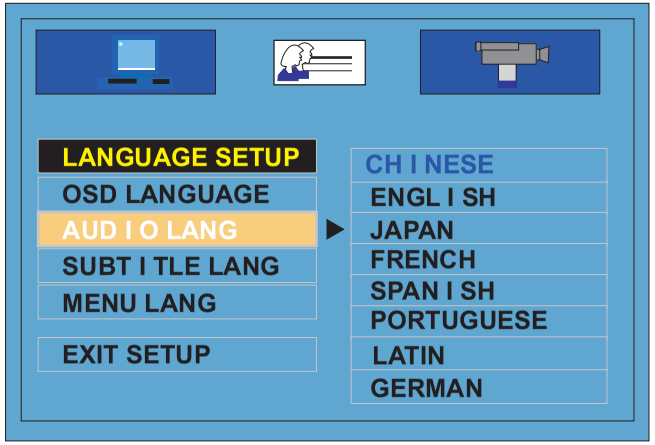
Wählen Sie diese Funktion, um die geänderten Voreinstellungen zu speichern.

b) Spracheinstellungen

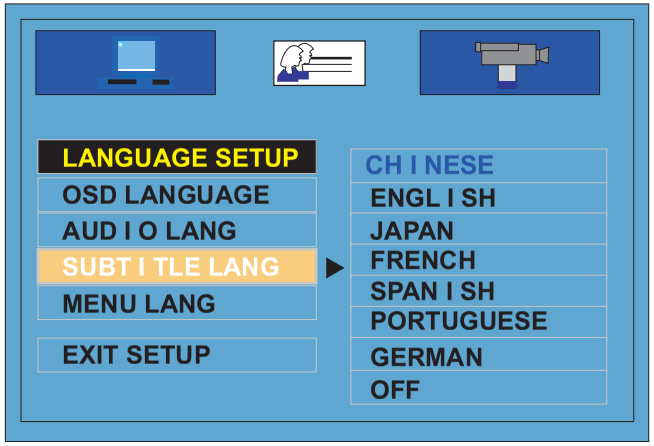
Durchlaufen Sie das Spracheinstellungsmenü ebenfalls mit den Pfeil-Tasten.



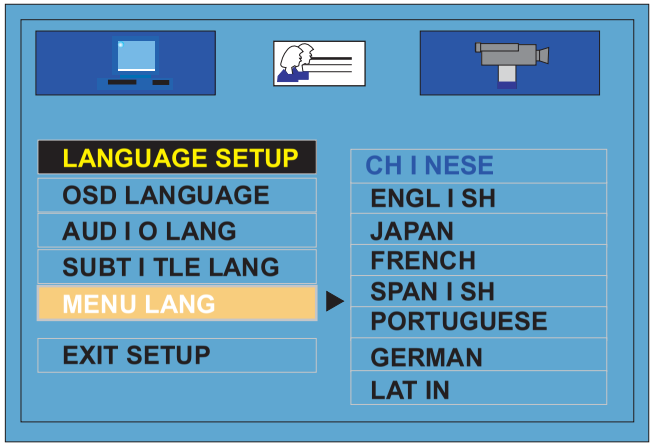
◆ Sprache Bildschirmanzeige auswählen und mit der Enter-Taste bestätigen. Zur Auswahl stehen 6 verschiedene Sprachen: Chinese, English, German, Spanish, French, and Portuguese.



◆ Audio Sprache auswählen und mit der Enter-Taste bestätigen. Zur Auswahl stehen 8 verschiedene Sprachen: Chinese, English, Japan, German, Spanish, French, Latin, and Portuguese. Vorausgesetzt die Disc verfügt über diese Sprachen.



- Untertitel Sprache auswählen und mit der Enter-Taste bestätigen. Zur Auswahl stehen 8 verschiedene Sprachen: Chinese, English, Japan, German, Spanish, French, Latin, and Portuguese. Vorausgesetzt die Disc verfügt über diese Sprachen.



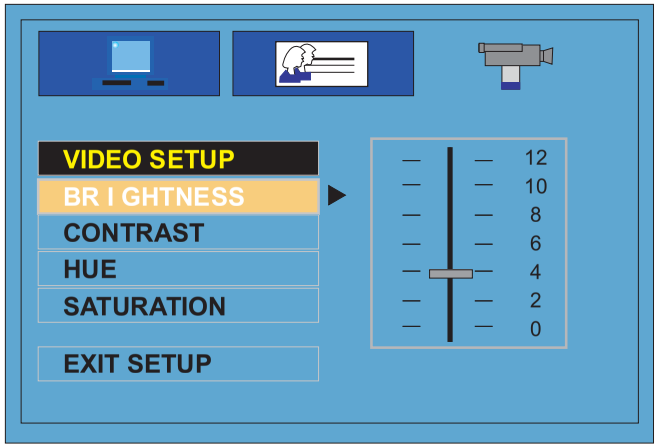
- Menü Sprache auswählen und mit der Enter-Taste bestätigen. Zur Auswahl stehen 8 verschiedene Sprachen: Chinese, English, Japan, German, Spanish, French, Latin, and Portuguese. Vorausgesetzt die Disc verfügt über diese Sprachen.

HINWEIS:

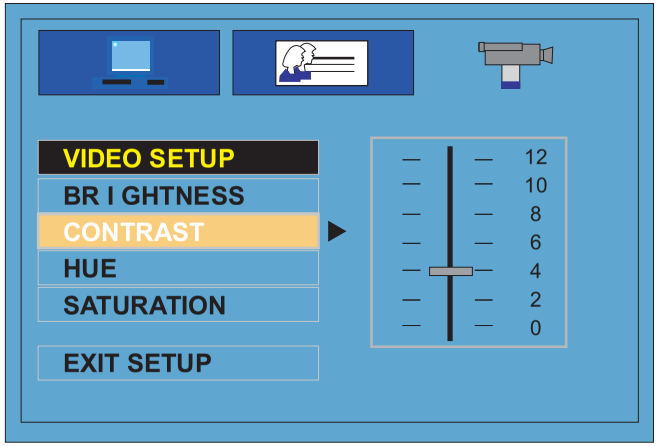
- *Wenn die von Ihnen ausgewählte Sprache auf der Disc nicht verfügbar ist, so wird die voreingestellte verwendet.*
- *Die voreingestellte Sprache ist Chinese.*

c) Videoeinstellungen

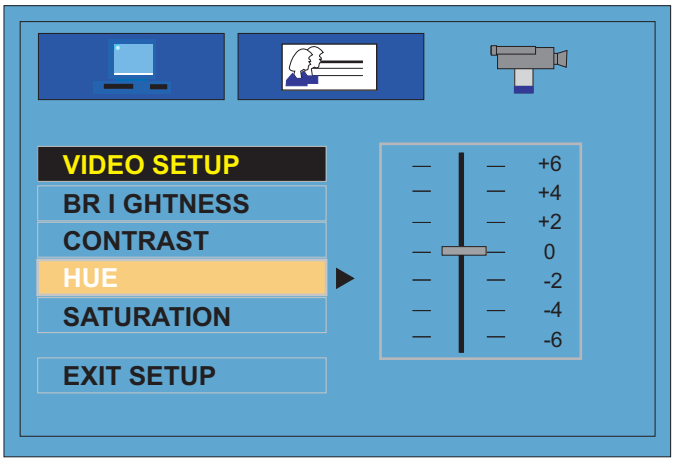
Durchlaufen Sie das Videoeinstellungsmenü ebenfalls mit den Pfeil-Tasten.



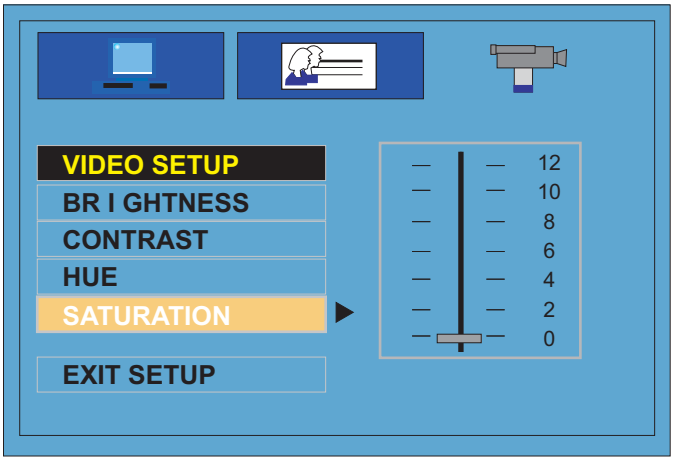
- Mit den hoch und runter Pfeil-Tasten die gewünschte Helligkeit einstellen.



- Mit den hoch und runter Pfeil-Tasten den gewünschten Kontrast einstellen.



- Mit den hoch und runter Pfeil-Tasten den gewünschten Farbton einstellen.



- Mit den hoch und runter Pfeil-Tasten die gewünschte Sättigung einstellen.

FEHLERSUCHE

Laufbänder sind so konzipiert, dass Sie langlebig und einfach in der Handhabung sind. Trotzdem, sollte irgend ein Problem auftauchen, schauen Sie zunächst die folgende Liste durch.

PROBLEM: Die Konsole hat keine Anzeige.

LÖSUNGSVORSCHLAG: Überprüfen Sie, ob das Stromkabel richtig eingesteckt ist und das Laufband angeschaltet ist.

PROBLEM: Die Haussicherung löst während des Trainings aus.

LÖSUNGSVORSCHLAG:Stellen Sie sicher, dass das Laufband an einer ausreichend gesicherten Stromquelle angeschlossen ist.

PROBLEM: Das Laufband schaltet sich während der Steigungseinstellung aus.

LÖSUNGSVORSCHLAG:Vergewissern Sie sich, dass sich das Kabel während des Hochfahrens nicht etwas aus der Steckdose herauszieht.

PROBLEM: Die Lauffläche liegt nicht mittig.

LÖSUNGSVORSCHLAG:Stellen Sie sicher, dass das Laufband eben steht und das Band zentriert wurde (siehe Seite Bandzentrierung).

PROBLEM: Das Laufband macht während dem Training ein klickendes Geräusch aus dem vorderen Bereich.

LÖSUNGSVORSCHLAG: Das Laufband muß unbedingt eben stehen, nutzen Sie hierfür die verstellbaren Füße zum Höhenausgleich.

Herzfrequenzanzeige Fehlersuche

Fehlerquellen bei Handpulsabnahme:

- Sie halten die Handpulssensoren zu fest umklammert
- Sie halten die Handpulssensoren zu lange fest
- Sie tragen einen Ring
- Wenn Sie zu stark atmen
- Wenn Ihre Hände kalt oder feucht sind
- Bei starkem Asthma
- Bei Arteriosklerose

Bei Verwendung eines Brustgurtes:

PROBLEM: Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt.

LÖSUNGSVORSCHLAG: Wenn Sie einen Brustgurt verwenden, kann es sein, dass der Impuls zwischen Haut und Brustgurt nicht übermittelt werden kann. Feuchten Sie die Elektroden an.

LÖSUNGSVORSCHLAG: Überprüfen Sie die Position des Brustgurtes.

LÖSUNGSVORSCHLAG: Stellen Sie sicher, dass der Abstand zwischen Brustgurt und Konsole nicht größer als ca. 90 cm ist.

LÖSUNGSVORSCHLAG: Überprüfen Sie die Batterie in Ihrem Brustgurt.

PROBLEM: Die Herzfrequenzanzeige zeigt Unregelmäßigkeiten.

LÖSUNGSVORSCHLAG: Überprüfen Sie, ob der Brustgurt fest anliegt und die Dioden angefeuchtet sind.

Weiterhin können elektronische Geräte, wie Telefone, Motoren, CD-Player oder starkes Licht in der näheren Umgebung Störungen verursachen.

Wenn die oben genannten Punkte nicht zu einer Lösung des Problems führen, wenden Sie sich bitte an Ihren

Fachhändler oder an den Horizon Fitness – Kundenservice unter +49-(0)2234-9997-100.

Häufig gestellte Fragen

Sind die Geräusche, die mein Laufband macht normal?

Alle Laufbänder verursachen ein typisches, leicht klopfendes Geräusch, wenn das Band über die Rollen gleitet. Vor allem neue Laufbänder verursachen diese Geräusche, mit der Zeit wird das Geräusch schwächer, verschwindet aber nie ganz. Mit der Zeit dehnt sich das Band und deshalb läuft es leichter über die Rollen.

Wieso ist mein Laufband lauter als das Ausstellungsstück im Laden?

Alle Fitnessgeräte scheinen in einem Ausstellungsraum leiser zu sein, da die Hintergrundgeräusche wesentlich lauter sind als zu Hause. Weiterhin absorbiert ein Teppichboden besser die Geräusche als z.B. ein Holz- oder Steinboden. Manchmal hilft es schon, wenn man eine Gummimatte unter das Gerät legt. Steht das Trainingsgerät dicht an einer Wand, werden die Geräusche von der Wand stärker reflektiert.

Wann muss ich mir über ein Geräusch Gedanken machen?

Solange Ihr Trainingsgerät keine lauteren Geräusche macht als normale Konversationslautstärke, ist dies als normal anzusehen. Sollte Ihr Laufband lauter sein, kontaktieren Sie Ihren Fachhändler oder die Service - Line der Horizon Fitness GmbH unter 02234-9997-100. Manchmal können Fehlerquellen durch Ferndiagnostik erkannt werden.

Wartung

Welche Routinewartungsarbeiten müssen durchgeführt werden?

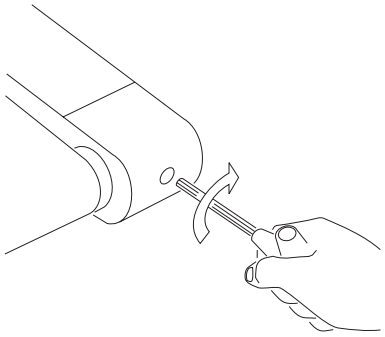
Wir verwenden geschlossene Lager für unsere Laufbänder, deshalb ist ein Schmieren der Lager nicht notwendig. Das wichtigste ist, dass Sie nach jedem Training den Schweiß von Ihrem Gerät abwischen.

Wie reinige ich mein Horizon Fitness – Laufband?

Bitte benutzen Sie keine chemischen Reinigungsmittel. Verwenden Sie nur haushaltsübliche Reinigungsmittel.

Bandeinstellung

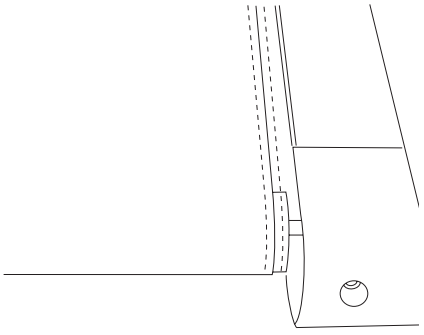
Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Lauffläche wegrutscht wenn Sie darauf laufen, dann müssen Sie die Lauffläche spannen. In den meisten Fällen ist die Ursache für ein Wegrutschen des Bandes, die Dehnung des Bandes durch Nutzung. Dies ist ein ganz normaler Vorgang. Um dies zu eliminieren, spannen Sie die beiden hinteren Rollenschrauben mit Hilfe des Achtkantschraubers, eine viertel Umdrehung in die unten abgebildete Richtung. Laufen Sie nun auf dem Laufband um festzustellen, ob das Problem behoben ist. Wiederholen Sie falls notwendig den Vorgang, aber drehen Sie die Schrauben pro Versuch nie mehr als eine viertel Umdrehung. Die Bandspannung ist richtig eingestellt, wenn die Lauffläche etwa 6mm vom Deck entfernt ist.



Laufbandzentrierung

Wenn die Lauffläche nach rechts gerutscht ist, drehen Sie mit Hilfe des Achtkantschraubendrehers die rechte Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist.

Wenn die Lauffläche nach links gerutscht ist, drehen Sie mit Hilfe des Achtkantschraubendrehers die linke Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist.



Ist die Lauffläche zu weit nach links gerutscht:

1) Die linke Widerstandsschraube eine viertel Drehung im Uhrzeigersinn drehen.

Ist die Lauffläche zu weit nach rechts gerutscht:

1) Die rechte Widerstandsschraube eine viertel Drehung im Uhrzeigersinn drehen.

Wartung und Pflege

Die richtige Wartung und Pflege Ihres Laufbandes hilft Beschädigungen vorzubeugen.

Nach jedem Gebrauch (täglich)

Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose.

ACHTUNG!

Ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose bevor Sie mit der Reinigung beginnen.

- Verwenden Sie nur feuchte, niemals nasse Tücher
- Überprüfen Sie das Stromkabel auf Beschädigungen
- Überprüfen Sie, ob das Stromkaben nirgends eingeklemmt ist
- Kontrollieren Sie die Bandspannung

JEDE WOCHE

Säubern Sie die Fläche unter Ihrem Laufband.

- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose
- Klappen Sie das Laufband hoch, achten Sie darauf, dass es einrastet
- Ziehen Sie das Laufband etwas von der Nutzfläche weg
- Machen Sie die Fläche unter dem Laufband sauber
- Bringen Sie das Laufband wieder an seine Position

JEDEN MONAT

- Kontrollieren Sie, ob alle Schrauben fest angezogen sind.

Nach längerem Gebrauch kann es möglich sein, dass die Lauffläche mit Silikon nachbehandelt werden muß.

Wenden Sie sich an den Fachhandel oder unsere Service Hotline 02234-9997-100.

Trainingsgrundlagen

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Wie Oft?

Die American Heart Association empfiehlt mindestens drei- bis viermal wöchentlich zu trainieren, um Ihr Herz-Kreislauf-System fit zu halten. Sollten Gewichts- und Fettverlust Ihr Ziel sein, sollten Sie noch häufiger trainieren. Ganz gleich, ob Sie 3 oder 6 Tage pro Woche trainieren, achten Sie darauf, dass Sie Ihr Training zu einer lebenslangen Gewohnheit machen. Viele Menschen trainieren erfolgreich, weil Sie sich eine bestimmte Tageszeit dafür reserviert haben. Es spielt keine Rolle, ob Sie morgens, mittags oder abends trainieren. Wichtig ist, dass Sie eine Tageszeit wählen, zu der Sie möglichst nicht unterbrochen werden. Ein Fitnessprogramm ist nur dann erfolgreich, wenn es zu einer Priorität in Ihrem Leben wird. Also markieren Sie schon mal Ihre Trainingszeiten in Ihrem Terminkalender.

Wie lange?

Um die Vorteile eines aeroben Trainings ausnutzen zu können, ist es empfehlenswert, jeweils zwischen 24 und 32 Minuten zu trainieren. Aber fangen Sie langsam an, und steigern Sie allmählich die Trainingsdauer. Falls Sie in diesem Jahr noch kaum Sport betrieben haben, sollten Sie Ihr anfängliches Training auf weniger als 5 Minuten beschränken. Ihr Körper braucht Zeit, um sich auf Ihre neuen Aktivitäten einzustellen. Falls Ihr Trainingsziel Gewichtsreduzierung ist, ist ein längeres Training bei geringer Intensität effektiv. Eine Trainingsdauer von 48 Minuten wäre für derartige Resultate ein empfehlenswertes Ziel.

Wie intensiv?

Die Intensität hängt von Ihren Zielen ab. Wenn Sie sich mit dem Horizon Fitness Laufband auf einen Wettkampf vorbereiten wollen, sollte die Intensität selbstverständlich höher sein, als wenn Sie auf eine allgemeine Fitness abzielen. Aber unabhängig von Ihren Zielen sollten Sie jedes Training anfänglich mit geringer Intensität durchführen. Aerobes Training muss nicht schmerzvoll sein, um Erfolge zu bringen. Es gibt zwei Wege Ihren Trainingserfolg zu messen. Der erste ist die Beobachtung des Herzschlags, der zweite die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus.

Erschöpfungsniveau

Der zweite und einfachere Weg Ihren Trainingserfolg zu messen, ist die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus. Wenn Sie während dem Training so außer Atem sind, dass Sie sich nicht unterhalten können, haben Sie eine zu hohe Intensität gewählt. Sie sollten sich während dem Training wohlfühlen, nicht erschöpft sein. Wenn Sie außer Atemsind, wird es Zeit etwas langsamer zu laufen. Achten Sie auf die Zeichen Ihres Körpers um einer Überanstrengung entgegenzuwirken.

Trainingsprogramm

Zuerst Stretching:

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie zunächst einige Minuten mit Streckübungen zubringen. Diese verbessern Ihre Beweglichkeit und reduzieren das Verletzungsrisiko. Führen Sie die Dehnübungen mit langsamen und sachten Bewegungen durch.

Beinstrecken:

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden. Halten Sie die Spannung bis Sie auf zehn gezählt haben.

Quadrizepsübung:

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Zählen Sie bis zehn. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.

Zehenberühren:

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für zehn Sekunden.

Aufwärmen und Abkühlen

Aufwärmen:

Die ersten zwei bis fünf Minuten des Trainings sollten Sie dem Aufwärmen widmen. Ihre Muskeln sollten langsam aufgewärmt werden, um sie auf größere Belastungen vorzubereiten. Sie können zum Aufwärmen Ihr Laufband benutzen, indem Sie anfänglich bei einer niedrigen Geschwindigkeit laufen.

Abkühlen:

Beenden Sie Ihr Training niemals abrupt. Eine Abkühlungsphase ermöglicht, dass sich Ihr Herz-Kreislauf-System an die reduzierte Belastung besser anpassen kann. In der Abkühlungsphase verringern Sie die Geschwindigkeit allmählich, sodass sich Ihr Puls langsam senkt. Nach dem Abkühlen sollten Sie die oben genannten Stretching-Übungen wiederholen, damit sich Ihre Muskeln lockern und entspannen.

Erreichen Sie Ihre Fitness – Ziele

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie sie auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Laufbandes liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion.

Führen Sie ein Trainingstagebuch

Kopieren Sie die Wochen- und Monatspläne auf den folgenden Seiten, um Ihre Trainingsfortschritte dokumentieren zu können. Nach einiger Zeit werden Sie mit Stolz auf Ihre Trainingserfolge zurückblicken können.

Wochenplan

Woche _____			Wochenziel: _____		
Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

Woche _____			Wochenziel: _____		
Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

Monatsplan

Monat_____ Monats Ziel _____			
Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

Monat_____ Monats Ziel _____			
Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer
+49 - (0)22349997-100an.

D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets
Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:
Verwijderingsaanwijzing
Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampelbunt voor recycling.

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Designed for life.™

STYLE FITNESS GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Tel.: +49-(0)2234-9997-100
Fax: +49-(0)2234-9997-200
E-Mail: info@horizonfitness.de

Technik-Hotline:
Tel.: +49-(0)2234-9997-500
E-Mail: service@horizonfitness.de

www.horizonfitness.de

Rev. 1.0
20060712